

# 2月水曜日 カルチャーレッスン

2月 6日(水)

15:30~16:30

HOTYOGA ~ミドル~

kiyono

様々なポーズを楽しみたい方に  
おススメのホットヨガプログラム。  
バランスポーズやコアを高めるポーズ  
もチャレンジし習得していきます。  
シェイプアップ・ボディメイク  
を目的とする方におススメ。  
※バスタオル、1㍑程のお飲物必要  
☆60分クラス

2月 20日(水)

16:00~16:50

ベリーダンス

Sayaka

アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊  
ウエスト周りのしなやかな動きと  
それに合わせた四肢の動きを中心に  
行うダンスプログラム。  
ベリーダンスが初めての方も  
ご参加頂けるクラスです！

2月 13日(水)

16:00~16:50

ラテンエアロ  
武内 のぞ美

ラテンの音楽に合わせて  
動いていく有酸素運動です。  
簡単な動きを組み合わせていくので、  
初めての方でもご参加頂けます♪  
※シューズ必要

2月 27日(水)

15:00~16:00

HOTYOGA ~骨盤調整~

平野 夕貴

骨盤周りや背中周りを中心としたポーズ  
を行うホットヨガプログラム。  
骨盤本来の動きを活性化し骨盤の弾力性を  
作り出しましょう。むくみやホルモン  
バランスを調整したい方におすすめです。  
※バスタオル、1㍑程のお飲物必要  
☆60分クラス

